



Media: Republika

Hari: Selasa

Tanggal: 12 April 2011

Halaman: 1

**hikmah**  
 Oleh **Nasrullah Nurdin**

## Penyakit Hati

**A**da satu pepatah Arab meyebutkan: *Likulli dzi ni'matin mahsudan*. Kalimat ini memiliki semantikal bahwa setiap orang yang diberi nikmat pasti ada saja yang tidak suka. Dengan kata lain, seseorang akan *hasad* bila ada temannya yang mendapatkan kebahagiaan. Begitu sebaliknya, ia merasa bahagia apabila temannya mendapatkan kesusahan.

Dengki atau merasa iri hati pada orang lain merupakan salah satu penyakit hati yang sangat berbahaya, sampai-sampai dalam sebuah hadis Nabi SAW ditegaskan bahwa penyakit ini dapat mengha-

puskan amal-amal baik kita laksana api yang memakan kayu bakar. (HR Abu Dawud dan Ibnu Majah).

Dalam hidup ini, kita dituntut bersyukur atas segala limpahan karunia yang telah Allah SWT anugerahkan kepada kita. Perintah itu termaktub dalam firman-Nya, "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (QS Ibrahim [14] : 7).

Berlandaskan kalam Ilahi itu, sudah sepatutnya kita mensyukuri

apa pun yang kita miliki, dengan meminjam istilah motivator kenamaan Mario Teguh, mensyukuri dan bahagia dengan apa adanya kita. Bahagia dan kesedihan (kesulitan) dalam hidup ini harus kita terima dan kita jalani dengan senang hati. Rasulullah mengajarkan dalam masalah dunia kita harus melihat ke

bawah, karena sangat dimungkinkan masih banyak saudara-saudara kita yang potret kehidupannya masih terpuruk di bawah kita. Sedangkan untuk masalah akhirat, kita diperintahkan untuk melihat ke atas demi merangsang kita dalam melakukan amal ibadah kepada Allah SWT. Kita harus mengukur kualitas ibadah kita

dengan orang lain agar semakin mendekati diri pada-Nya.

Penyakit iri adalah penyakit rohani yang harus dibuang jauh-jauh dalam diri kita. Penyakit rohani ini lebih berbahaya dari penyakit jasmani. Oleh karena itu, sebelum "virus hati" ini semakin parah dalam menggerogoti hati kita, sedini mungkin kita harus memiliki "antivirus" yang ampuh untuk menghilangkannya.

Pertama, bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat yang telah diberi-Nya, seperti yang telah dipaparkan di atas. Kedua, selalu berzikir kepada Sang Khalik. Zikir

bisa dilakukan dalam beberapa keadaan, baik ramai maupun sepi.

Dengan melantunkan kalimah *toyyibah* diharapkan perasaan iri hati ini lenyap dari hati kita dan diganti dengan rasa ketenangan.

Karena zikir adalah bentuk psikoterapi yang dapat digunakan sebagai terapi dahsyat untuk menyembuhkan berbagai penyakit rohani. Allah berfirman, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram." (ar-Ra'd [13] : 28). ■

atur

1. ✓

2. ✓

3. Sekretaris Daerah

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 25 November 2024  
 Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
 NIP. 19690723 199603 1 005